

中西医结合防治高血压

▲ 海南三亚市人民医院 林莹雪

高血压是我们身边最熟悉的“陌生人”，但很少有人知道其因何而起，如何对症下药。在传统的观念中，西医起效快、服用方便，中医见效慢、祛病根，选西医还是选中医是困扰我们的问题。故我们今天来谈谈高血压的中西医结合预防与治疗。

高血压

高血压是以血压升高为主要特点的全身体疾病，是一种很难被治愈的慢性病。在中医古籍中并没有高血压这个名词，但根据其临床表现可归为“眩晕”范畴。在最新发布《成人高血压营养指南（2023版）》中将高血压定义为：在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量诊室血压，收缩压 ≥ 140 mmHg或（和）舒张压 ≥ 90 mmHg。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》中数据显示，我国成人高血压患病率为27.5%，即患病人数高达2.45亿。从全球疾病负担数据中可以表明，高血压所导致的死亡人数最多，可以理解为如果对高血压进

行及时干预治疗，能大幅降低相关死亡人数。

中西医结合预防高血压

从西医角度来讲，预防措施其一是让高血压人群减肥，将体质指数控制在18.5~23.9 kg/m²，此外，男性的腰围应小于90 cm，女性的腰围应小于80 cm。其二是均衡饮食结构，确保摄入足够的瓜果蔬菜及钙、钾、镁等微量元素，控制油、盐、糖的摄入。其三是规律运动，每周应留出2~3天进行运动锻炼，确保每周锻炼时间大于2.5 h。其四是远离不良习惯，如戒烟戒酒、规律作息等。其五就是定期测量血压，学会自我测血压最好，掌握好血压测量方法与相关注意事项，不仅监测血压方便，还能够及时发现问题。

中医中药用于高血压的防治历史悠久，经验丰富，能够通过多靶点、多途径、多层次等发挥降压作用。在高血压预防方面，中医多采用“治未病”理论，强调“未病先防”，强调人在健康无病时，要遵循中医治未病学法则，注重养生之道，预防疾病的发生。在

高血压预防中，相当于西医的一级预防，包括血压正常人群或存在饮酒、钠摄入过量、精神应激等危险因素进行预防，但中医也存在自身特色如情志疏导方面采用五音疗法、情志相胜疗法、移情易性疗法等都能取得较好效果。

中西医结合治疗高血压

在西医的认知中，高血压是无法被治愈的，但可以控制病情的进展，医生大多会根据患者的血压水平、年龄、基础疾病等情况，制定合理的降压目标，通过服用降压药物与改变生活方式等途径达到治疗效果。总结而言，西医治疗高血压是一个“终生”过程，在该过程中，患者要遵从医嘱，按时按量地用药。

在中医认识中，高血压可分为肝火亢盛证：主要症状为头痛、眩晕、急躁、易怒、面红耳赤、便秘、舌头发红等；阴虚阳亢证：主要症状为眩晕，头晕，急躁，易怒，手心、脚心发热，心胸灼热，腰膝酸软，耳鸣，失

眠等；阴阳两虚型：惧冷，四肢发冷，夜尿频繁，舌头颜色较浅，舌苔泛白等；痰湿症：胸背肋痛，恶心，呕吐，消化不良，食欲不振等；瘀血症：心悸，胸闷，手脚发麻，舌头颜色较暗。中医的治疗原则是辨证施治，如肝火亢盛证治法应以平肝潜阳、滋养肝肾为治疗大法，其他证型也有不同的治法，但在辨证施治的同时，可采用针灸、穴位贴敷等特色疗法。

中西医结合防治高血压

西医治疗中除药物治疗外，也需要注意养成良好的生活习惯与均衡的饮食结构，而中医更是有药食同源的理论基础，在日常饮食中可通过部分食物达到辅助降压的效果。在当前阶段，中医中药虽然在治疗高血压方面无法取得如西药快速的效果，但中医中药在降压过程中，毒副作用相对小，改善效果更为明显。对于高血压患者或正常人群，根据实际情况，通过中西医两种方法巧妙结合，取长补短，才能发挥二者最佳协同防治效果。

不可不知的高血压误区

▲ 山东聊城市中医医院 王才进

高血压是以体循环动脉血压为主要临床表现的心血管综合征。在日常生活中，大多数的患者都认为，没有症状就无需治疗，这是非常错误的认知。往往大多数的高血压患者是没有明显的不适，还会出现血压明显升高，这是由于患病时间长导致适应了高血压的症状。我们需要知道什么是高血压的误区，谨慎高血压给我们身体带来的伤害。

误区一：没有身体不适就不用按时吃药

身体的症状并不能直观显现出血压的水平，血压监测是指导降压治疗的金标准。用药后血压正常，是药物作用的结果，是药物控制下的平衡，停药后平衡被打破，血压会重新升高；高了用药，正常就停药。这种按需用药的模式会导致血压总是处于波动之中，而心梗、脑梗等并发症都是在血压波动时发生的。所以高血压的患者自行停药会不利于高血压的治疗，药物是否服用或者服用的计量需要谨遵医嘱。

误区二：没有身体不舒服就不用测量血压

高血压是可以提前预防和治疗的疾病，重点是需要及时监测和控制。需要我们自己在家常备血压仪，及时关注血压的情况。需要注意的是，高血压对于身体的危害是不分年龄的，不是说年岁高了才会得高血压，现在高血压患者逐渐年轻化。年轻的高血压患者就要自行注意血压的水平，不能马虎忽视高血压带来的严重症状。

误区三：高昂的降压药当成宝

部分高血压患者认为价格越贵药效越好，前往药店自行购买药物治疗。以药物价格定义疗效是错误的。药店货架上摆放着琳琅满目的药品，降压的功效是不一样的，是需要根据自己的症状去购买的。还有不少药店出现强推昂贵的降压药，把药品的疗效描述得高高在上。治疗效果却不尽如人意，其

实药店的售卖人员关注的是销售金额。所以我们就要改变自身意识，不是贵的药物就有对症的治疗效果。降压药的购买一定要经过医生的诊断之后再进行选择，医生会根据检验结果及患者身体机能进行判断，从而开出对症的减压药物，对患者无不良影响而且能保护靶器官。在医生指导下治疗，才是科学合理的治疗方法。

误区四：血压高立刻降压至正常范围

血压是逐渐升高的，降压也要逐渐下降，这个过程是平稳的状态。除了高血压危象等紧急情况，不建议快速大幅降压，否则会引起脑灌注不足等。身体感觉到极度不适后要立刻就医，不要强行降压。

误区五：降压过分依赖中医中药

高血压是属于慢性疾病的一种，不能单纯服用中药，必须中西药结合治疗，才能达到更好的改善效果。一般经过积极有效的综合治疗，可以有效控制血压达到平稳的状态，改善患者的生活质量。目前治疗高血压的中成药一般有罗布麻片、珍菊降压片等，但是中药的治疗效果并不明确，只能用作辅助治疗，一般是不能除根的。

误区六：血压高不敢运动

缺乏体力活动也是高血压的潜在危险因素。锻炼身体结合药物的治疗对于高血压是有良好的效果。高血压患者不适合做剧烈的运动，可以进行散步等有氧运动，适当运动可以增强血管的收缩能力，有利于降压。关键在于持之以恒锻炼，不能间断。

总之，高血压治疗是漫长的过程，目前高血压还不能被治愈，治疗时需要对症的药物进行治疗，不仅需要谨遵医嘱按时服药，还需要在日常生活中注意饮食均衡，保持良好的身体健康需要控制食盐的用量。少烟少酒，多锻炼身体。保持良好的身体机能才能更好地控制高血压。

三高人群的日常防护

▲ 广东省佛山市南海区第五人民医院 潘剑锋

三高指的是高血糖、高血压、高血脂。随着社会经济水平的快速发展，人们生活水平有了大幅度提升，生活方式发生了明显的改变。加上我国人口老龄化进程的加快，使得三高的发生率一直上升，最终导致中风、冠心病、糖尿病等慢性疾病的发生。为此，中老年群体在日常生活中该如何防护呢？接下来将详细介绍。

合理饮食

（1）合理饮食是三高人群日常护理的基础。食物多样化，每餐定时定量，细嚼慢咽，吃到吃七、八分饱即可，不要暴饮暴食，食物尽量选择低盐、低糖、低脂为主，每天摄入的盐量不宜多于5 g。

（2）多食用富含膳食纤维的食品、保持排便的顺畅。提倡使用复合糖类食物，比如淀粉、玉米等。相反，果糖、蔗糖以及巧克力等单糖食物需要严格控制食用量，建议每日摄入糖不超过25~30 g，脂肪的摄入每天不超过25 g。烹调的时候尽可能的选用植物油，比如玉米油、菜籽油、葵花油等，也可以食用深海鱼油，深海鱼油含有丰富的不饱和脂肪酸和较多的亚油酸，这两种物质对高血压的发生及并发症的抑制有非常积极的作用。相反，动物类肉制品的食用需要加以控制，因其脂肪含量比较高，主要是饱和脂肪酸，容易造成血液中脂肪含量升高，诱发冠心病。

（3）多喝水，每天喝7到8杯水，以白开水为主，适量饮用茶水。不抽烟、少饮酒，因尼古丁有收缩血管的作用，而酒精则会损伤肝脏、胃部、心脏、大脑等器官，饮酒过多和饮用烈性酒都会对人体造成伤害。

坚持运动

要根据个人的具体情况，采取适合自己的运动方式，比如打太极拳、练气功、瑜伽等，注意运动的强度和持续时间，每天坚持30 min，每周坚持5~7天，保持运动的频率和持续性，以身体能够承受为宜，避免过度劳累或受伤。这样可以改善供血，对心脑血管疾病起到加

强的作用，有利于预防“三高”。

规律作息

保持良好的睡眠质量和作息规律，每晚睡眠7~8 h，以保持充足的体力和精力。避免熬夜、过度疲劳和压力过大，保持心态平衡。因为经常熬夜的人，身体免疫力会明显下降，将出现内分泌失调，疾病的发生概率大大增加。定期进行身体检查和保健，及时发现调整并调整生活方式。

调节情绪

培养乐观向上的生活态度，避免过度焦虑和紧张，以保持心理健康。经常进行放松活动，如冥想、瑜伽等，以缓解身心压力。学会调节自己的情绪，当你感到沮丧和愤怒的时候，可以用一些轻松的方法让情绪变得愉快，比如听音乐、看电影等。情绪激动、暴怒是非常危险的，会引起血糖的剧烈波动，同时血压的波动会引起脑溢血。所以，遇到不开心的事情及时排解，避免情绪波动过大。

按时检查

定期检查是三高人群维持身体健康的重要手段，日常生活中要多测血压、密切关注血糖、糖化和电解质的变化，如果发现有什么不对劲的地方，要及时向医生报告。建议每年进行一次全面的身体检查，包括血液、心脏、肾脏等方面，及早发现潜在的健康问题。如有不适或疾病症状，及时就医治疗，遵循医生的建议进行药物治疗或调整生活方式。对于三高情况比较严重的患者，一定要坚持用药，不能随意停用药物，否则会导致病情加重，出现不必要的危险。

总之，合理饮食、坚持运动、规律作息、调节情绪和按时检查是三高人群日常护理的关键。通过这些措施，可以帮助三高人群维持身体健康，预防并发症的发生。同时，也要注意及时就医治疗，遵循医生的建议进行调整和治疗。让我们一起关注自己的身体健康，创造更美好的生活！